SANITAS **SEM 15**
EMS-Pad Sixpack

Hans Dinslage GmbH
Riedlinger Straße 28
88524 Uttenweiler, GERMANY
Tel.-Nr.: +49 (0) 7374-915766
E-Mail: service@sanitas-online.de

DEUTSCH

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen.

LOT	LOT-Nummer
	Ablaufdatum
	Hersteller
3V 1 x CR2032	1 x Batterie CR2032
	Achtung! Gebrauchsanweisung lesen.
	Anwendungsteil Typ BF

1. Zum Kennenlernen

1.1 Was ist das EMS-Pad?

Das innovative EMS-Pad Sixpack ist ein selbsthaftendes EMS-Gerät für das Muskeltraining und die Muskelrelaxation. Dank der eingesetzten EMS-Technologie kann die Anwendung punktgenau erfolgen. Das aus Silikongummi in Medizinqualität bestehende EMS-Pad in elegantem Design ist extrem dünn und flexibel und passt sich perfekt an die zu behandelnde Körperstelle an. Der Hightech-Schaltkreis sorgt für energieeffiziente Behandlungen von jeweils 20 Minuten (pro Batterie bis zu 20 Behandlungen).

1.2 Was ist und kann EMS?

Die **elektrische Muskelstimulation (EMS)** ist eine weit verbreitete und allgemein anerkannte Methode und findet seit Jahren in der Sport- und Rehabilitationsmedizin Anwendung. Im Sport- und Fitnessbereich wird EMS unter anderem ergänzend zum konventionellen Muskeltraining eingesetzt, um die Leistungsfähigkeit von Muskelgruppen zu erhöhen und um die Körperproportionen den gewünschten ästhetischen Ergebnissen anzupassen. Die Anwendung der EMS geht in zwei Richtungen. Zum einen kann eine gezielte Kräftigung der Muskulatur hervorgerufen werden (aktivierende Anwendung) und zum anderen kann auch eine entspannende, erholende Wirkung (relaxierende Anwendung) erzielt werden.

Zur **aktivierenden Anwendung** gehören:
- Muskeltraining zur Erhöhung der Ausdauerleistung und/oder
- Muskeltraining zur Unterstützung der Kräftigung bestimmter Muskeln oder Muskelgruppen, um gewünschte Veränderungen der Körperproportionen zu erreichen.

Zur **relaxierenden Anwendung** gehören:
- Muskelrelaxation zur Lösung von muskulären Verspannungen.
- Verbesserung bei muskulären Müdigkeitserscheinungen.
- Beschleunigung der Muskelregeneration nach hoher muskulärer Leistung (z.B. nach einem Marathon).

EMS-Geräte funktionieren durch Einbringung von Strom über die Haut. Der Gel-Film dient hierbei als Übertragungsmedium, welches einem natürlichen Verschleiß unterliegt. Ist kein ausreichender Kontakt über den Gel-Film mehr möglich, das EMS-Pad haftet nicht vollflächig auf der Haut, muss dieser getauscht werden. Andernfalls kann die partiell erhöhte Stromdichte zu Hautirritationen führen.

1.3 Lieferumfang

- 1 x EMS-Pad
- 1 x selbsthaftendes Gel-Film-Set
- 1 x 3V Batterie CR2032

Nachkaufartikel

- 1 x selbsthaftendes Gel-Film-Set und 1 x Batterie, Art.-Nr.: 647.26

Bei Bedarf wenden Sie sich bitte rechtzeitig an die angegebene Service-Adresse.

ACHTUNG!
Verwenden Sie das EMS-Pad ausschließlich:
- Am Menschen.
- Für den Zweck, für den es entwickelt wurde und auf die in dieser Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein.
- Zur äußerlichen Anwendung.
- Mit den mitgelieferten und nachbestellbaren Original-Zubehörteilen, ansonsten erlischt der Garantieanspruch.

2. Wichtige Hinweise

Eine Anwendung des Gerätes ersetzt keine ärztliche Konsultation und Behandlung. Befragen Sie bei jeder Art von Schmerz oder Krankheit deshalb immer zunächst Ihren Arzt!

Hinweise zur Anwendung

WARNUNG!
Um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen, ist in folgenden Fällen von der Anwendung des EMS-Pad dringend abzuraten:
- Bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.B. Herzschrittmachern).
- Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten.
- Bei Insulinpumpenträgern.
- Bei hohem Fieber (z.B. > 39 °C).
- Bei bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen und anderen Erregungsbildungs- und Leitungsstörungen am Herzen.
- Bei Anfallsleiden (z.B. Epilepsie).
- Bei einer bestehenden Schwangerschaft.
- Bei vorliegenden Krebserkrankungen.
- Nach Operationen, bei denen verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten.
- Wenn Sie in der Vergangenheit eine Rückenoperation hatten und die Rückenschmerzen auf einen vergangenen Eingriff oder einen Unfall zurückzuführen sind.
- Wenn Sie an metabolischer Arthritis leiden.
- Eine Anwendung in der Nähe des Herzens muss unterbleiben. Stimulationselektroden dürfen an keiner Stelle des vorderen Brustkorbs (durch Rippen und Brustbein gekennzeichnet) angewandt werden, insbesondere nicht an beiden großen Brustmuskeln. Hier kann es das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen.
- Am knöchernen Schädel, im Bereich des Mundes, des Rachenraumes oder des Kehlkopfes.
- Im Bereich des Halses/Halsschlagader/über dem Nacken.
- Im Bereich der Genitalien.
- Auf akut oder chronisch erkrankter (verletzter oder entzündeter) Haut, (z.B. bei schmerzhaften und schmerzlosen Entzündungen, Rötungen, Hautausschlägen (z.B. Allergien), Verbrennungen, Prellungen, Schwellungen und offenen sowie sich im Heilungsprozess befindliche Wunden, an Operationsnarben die in der Heilung begriffen sind).
- In Umgebungen mit hoher Feuchtigkeit wie z.B. im Badezimmer oder beim Baden oder Duschen.
- Nicht nach Alkoholkonsum verwenden.
- Bei einem gleichzeitigen Anschluss an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät.

Halten Sie vor einer Anwendung des Geräts Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt bei:
- Akuten Erkrankungen, insbesondere bei Verdacht oder Vorliegen von Bluthochdruckerkrankungen, Blutgerinnungsstörungen, Neigung zu thrombo-embolischen Erkrankungen sowie bei bösartigen Neubildungen.
- Allen Hauterkrankungen oder offenen Wunden.
- Nicht abgeklärten chronischen Schmerzzuständen, unabhängig von der Körperregion.
- Diabetes.
- Allen Sensibilitätsstörungen mit reduziertem Schmerzempfinden (wie z.B. Stoffwechselstörungen).
- Gleichzeitig durchgeführten medizinischen Behandlungen.
- Mit der Stimulationsbehandlung auftretenden Beschwerden.
- Beständigen Hautreizungen aufgrund von langzeitiger Stimulation an der gleichen Elektrodenstelle.

VORSICHTSMASSNAHMEN:
- Halten Sie das Gerät von Wärmequellen fern und verwenden Sie es nicht in der Nähe (~1 m) von Kurz- oder Mikrowellengeräten (z.B. Handys), da dies zu unangenehmen Stromspitzen führen kann.
- Setzen Sie das Gerät nicht direkter Sonne oder hohen Temperaturen aus.
- Schützen Sie das Gerät vor Staub, Schmutz und Feuchtigkeit. Das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Das Gerät ist zur Eigenanwendung geeignet.
- Das Gerät darf aus hygienischen Gründen nur bei einer Person angewendet werden.
- Sollte das Gerät nicht korrekt funktionieren, sich Unwohlsein oder Schmerzen einstellen, brechen Sie die Anwendung sofort ab.
- Schalten Sie das EMS-Pad ab, bevor Sie es anbringen bzw. entfernen.
- Modifizieren Sie auf keinen Fall das EMS-Pad (z.B. durch Beschnitt). Dies führt zu höherer Stromdichte und kann gefährlich sein.
- Nicht im Schlaf, beim Führen eines Kraftfahrzeuges oder gleichzeitigem Bedienen von Maschinen anwenden.
- Nicht anwenden bei allen Tätigkeiten, bei denen eine unvorhergesehene Reaktion (z.B. verstärkte Muskelkontraktion trotz niedriger Intensität) gefährlich werden kann.
- Achten Sie darauf, dass während der Stimulation keine metallischen Objekte wie Gürtelschnallen oder Halsbänder in Kontakt mit den Elektroden gelangen können. Sollten Sie im Bereich der Anwendung Schmuck oder Piercings (z.B. Bauchnabelpiercing) tragen, müssen Sie diese vor dem Gebrauch des Gerätes entfernen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen kann.
- Halten Sie das Gerät von Kindern fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.
- Eine Vorbehandlung der Haut mit fettenden Cremes oder Salben wird nicht empfohlen.
- Verwenden Sie keine Klebebänder, Bandagen oder andere Hilfsmittel außer dem vorgesehenen Gel-Film, um das EMS-Pad auf Ihrer Haut anzubringen. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Haftung des Gel-Films zu Hautverletzungen führen.
- Möglicherweise müssen Sie das Gerät unter medizinischer Aufsicht anwenden.
- Eine längere Stimulation an derselben Stelle kann zu Hautirritationen führen. Wenden Sie sich an einen Hautarzt, sollten die Hautirritationen bestehen bleiben.

Batterien

WARNUNG!
- Achten Sie darauf, dass Batterien nicht in die Hände von Kindern gelangen. Kinder könnten Batterien in den Mund nehmen und verschlucken. Dies kann zu ernsthaften Gesundheitsschäden führen. In diesem Fall sofort einen Arzt aufsuchen!
- Normale Batterien dürfen nicht geladen, erhitzt oder ins offene Feuer geworfen werde (**Explosionsgefahr!**)

ACHTUNG!
- Batterien dürfen nicht auseinander genommen und nicht kurzgeschlossen werden.
- Auslaufende Batterien können Beschädigungen am Gerät verursachen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach.

Vorsicht!

- Ausgelaufene oder beschädigte Batterien können bei Berührung mit der Haut Verätzungen verursachen. Benutzen Sie in diesem Fall geeignete Schutzhandschuhe.

Beschädigung

- Benutzen Sie das EMS-Pad bei Beschädigungen im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebsstörungen vorliegen.
- Versuchen Sie in keinem Fall, das EMS-Pad selbständig zu öffnen und/oder zu reparieren. Lassen Sie Reparaturen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchführen. Bei Nichtbeachten erlischt die Garantie.
- Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.

Reinigung

- Entfernen Sie vor jeder Reinigung die Batterien aus dem Gerät.
- Reinigen Sie das Gerät nach Gebrauch mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung können Sie das Tuch auch mit einer leichten Seifenlauge befeuchten.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät eindringt. Falls dies doch einmal der Fall sein sollte, dann verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn es vollständig getrocknet ist.
- Benutzen Sie zum Reinigen keine chemischen Reiniger oder Scheuermittel.

Aufbewahrung

- Bringen Sie nach der Anwendung den Schutzfilm wieder auf dem Gel-Film an.
- Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, empfehlen wir Ihnen, es in der Originalverpackung in trockener Umgebung und ohne Beschwerung aufzubewahren.

SANITAS **SEM 15**
Coussin EMS abdominal

Hans Dinslage GmbH
Riedlinger Straße 28
88524 Uttenweiler, GERMANY
Tel.-Nr.: +49 (0) 7374-915766
E-Mail: service@sanitas-online.de

FRANÇAIS

Lisez attentivement cette notice, conservez-la pour un usage ultérieur, mettez-la à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Veuillez lire attentivement ces instructions d'utilisation avant d'utiliser l'appareil.

LOT	Numéro de LOT
	Date de péremption
	Fabricant
3V 1 x CR2032	1 pile CR2032
	Attention ! Veuillez lire le mode d'emploi.
	Appareil de type BF

1. Familiarisation avec l'appareil

1.1 Qu'est-ce que le coussin EMS?

Le coussin EMS abdominal est un appareil EMS autocollant innovant, destiné à la musculation et à la relaxation musculaire. La technologie EMS qu'il emploie permet de l'utiliser avec une précision inégalée. Le coussin EMS en gomme silicone de qualité médicale et au design élégant est extrêmement fin et flexible et s'adapte parfaitement à la zone du corps à traiter. Le circuit intégré haute technologie assure des traitements à haute efficacité énergétique de 20 minutes chacun (jusqu'à 20 traitements par pile).

1.2 Qu'est-ce que l'EMS et à quoi sert-elle?

L'**électrostimulation des muscles (EMS)** est une méthode très répandue et globalement reconnue, utilisée depuis des années dans la médecine sportive et la rééducation. En sport et en fitness, l'EMS est entre autre utilisée en complément d'une musculation classique pour augmenter la performance des groupes musculaires et adapter les proportions corporelles aux résultats esthétiques souhaités. L'utilisation de l'EMS se fait dans deux directions. Une des directions peut susciter un renforcement ciblé de la musculature (utilisation active) et l'autre direction peut produire un effet de détente et de récupération (utilisation relaxante).

L'**utilisation active** comprend :
- musculation pour augmenter l'endurance et/ou
- musculation pour un renforcement simplifié de muscles spécifiques ou de groupes musculaires, afin d'obtenir les changements corporels souhaités.

L'**utilisation relaxante** comprend :
- relaxation des muscles pour éliminer les tensions musculaires.
- amélioration en cas d'apparition de fatigue musculaire.
- Accélération de la régénération des muscles après une performance musculaire importante (par ex. après un marathon).

Les appareils EMS fonctionnent en transmettant du courant à travers la peau. Le film-gel sert de médium de transmission qui subit une usure naturelle. Si un contact suffisant n'est plus possible à travers le film-gel, le coussin EMS ne colle plus entièrement à la peau et doit être remplacé. Dans le cas contraire, l'augmentation partielle de la densité du courant peut provoquer des irritations cutanées.

1.3 Livraison

- 1 coussin EMS
- 1 kit de films-gel autocollants
- 1 pile CR2032 3 V

Articles de rechange

- 1 kit de films-gel autocollants et 1 pile, Art. n° : 647.26

Au besoin, adressez-vous directement à l'adresse du service après-vente indiquée.

ATTENTION!
Utilisez exclusivement le coussin EMS :
- Sur un être humain.
- Aux fins pour lesquelles il a été conçu et de la manière indiquée dans ce mode d'emploi. Toute utilisation inappropriée peut être dangereuse.
- À usage externe uniquement.
- Avec les accessoires fournis et de rechange originaux ; dans le cas contraire, la garantie est annulée.

2. Conseils importants

L'utilisation de l'appareil ne remplace pas une consultation et un traitement médicaux. C'est pourquoi en cas de tout type de douleur ou de maladie, veuillez toujours consulter d'abord votre médecin !

Conseils d'utilisation

AVERTISSEMENT!
Pour éviter d'endommager la santé, l'utilisation du coussin EMS est fortement déconseillée dans les cas suivants :
- Appareils électriques implantés (par ex. stimulateurs cardiaques).
- Présence d'implants métalliques.
- Porteurs de pompe à insuline.
- En cas de forte fièvre (par ex. > 39 °C).
- En cas de troubles du rythme cardiaque connus ou aigus et d'autres troubles de la conduction et de l'excitation cardiaques.
- En cas de crises (par ex. épilepsie).
- Pendant une grossesse.
- En cas de cancer.
- Après des opérations, lorsque de fortes contractions musculaires peuvent perturber le processus de guérison.
- En cas d'opération du dos et de douleurs dorsales dues à une intervention antérieure ou à un accident.
- En cas d'arthrite.
- Ne pas utiliser à proximité du cœur. Les électrodes de stimulation ne doivent être utilisées à aucun endroit du torse (délimité par les côtes et le sternum), en particulier les deux grands muscles pectoraux. Ceci peut augmenter le risque de fibrillation ventriculaire et provoquer un arrêt cardiaque.
- Sur le crâne, dans la zone de la bouche, de la gorge ou du larynx.
- Dans la zone du cou/de la carotide/sur la nuque.
- Dans la zone des parties génitales.
- Sur une peau atteinte d'une maladie chronique ou aiguë (blessée ou enflammée) (par ex. en cas d'inflammations douloureuses et indolores, rougeurs, éruptions cutanées (par ex. allergies), brûlures, contusions, gonflements ou blessures ouvertes ou en cours de guérison, des cicatrices d'opération impliquées dans la guérison).
- Dans des environnements à humidité élevée, par ex. dans la salle de bain ou en prenant un bain ou une douche.
- Ne pas utiliser après avoir consommé de l'alcool.
- En cas de connexion simultanée à un appareil chirurgical haute fréquence.

Avant d'utiliser l'appareil, consultez votre médecin traitant en cas de :
- maladies aiguës, en particulier en cas de soupçon ou de présence d'hypertension, de troubles de la coagulation sanguine, de prédisposition aux maladies thromboemboliques ainsi qu'en cas de néoplasmes malins.
- Toutes les maladies de la peau ou plaies ouvertes.
- Douleurs chroniques non expliquées, indépendamment de la zone du corps.
- Diabète.
- Tous les troubles de la sensibilité avec diminution de la sensation de douleur (par ex. troubles du métabolisme).
- Traitements médicaux menés en parallèle.
- Troubles survenus suite au traitement par stimulation.
- Irritations cutanées persistantes dues à une stimulation prolongée au même emplacement des électrodes.

MESURES DE PRÉCAUTION :
- Gardez l'appareil éloigné des sources de chaleur et ne l'utilisez pas à proximité (~1 m) d'appareils à ondes courtes ou micro-ondes (par ex. téléphones portables), car ceci pourrait provoquer des pics de courant désagréables.
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées.
- Protégez l'appareil de la poussière, la saleté et l'humidité. Ne jamais plonger l'appareil dans l'eau ou d'autres liquides.
- L'appareil est approprié pour une utilisation autonome.
- Pour des raisons d'hygiène, l'appareil doit être utilisé par une personne uniquement.
- Si l'appareil ne fonctionne pas correctement ou si des indispositions ou des douleurs apparaissent, interrompez immédiatement l'utilisation.
- Arrêtez le coussin EMS avant de le poser ou de le retirer.
- Ne modifiez en aucun cas le coussin EMS (par ex. en le coupant). Ceci provoquerait une augmentation de la densité du courant et peut être dangereux.
- Ne pas utiliser pendant le sommeil, en conduisant un véhicule ou en opérant des machines.
- Ne pas utiliser en parallèle de toutes les activités dans lesquelles une réaction imprévisible (par ex. contraction musculaire renforcée malgré une faible intensité) peut être dangereuse.
- Assurez-vous qu'aucun objet métallique comme des boucles de ceinture ou des colliers ne peut entrer en contact avec les électrodes pendant la stimulation. Si vous portez des bijoux ou piercings dans la zone d'utilisation (par ex. piercing au nombril), vous devez les retirer avant d'utiliser l'appareil car ils pourraient provoquer des brûlures locales.
- Gardez l'appareil éloigné des enfants afin d'éviter les éventuels dangers.
- Un traitement préalable de la peau avec des crèmes grasses ou des pommades n'est pas recommandé.
- N'utilisez aucun adhésif, bandage ou autre que le film-gel prévu à cet effet pour placer le coussin EMS sur votre peau. Dans le cas contraire, une adhérence non uniforme du film-gel peut provoquer des lésions cutanées.
- Nous vous conseillons d'utiliser l'appareil sous surveillance médicale.
- Une stimulation trop longue d'une même zone peut entrainer des irritations cutanées. Consultez un dermatologue si les irritations cutanées subsistent.

Piles

AVERTISSEMENT!
- Veillez à ce que les piles restent hors de portée des enfants. Les enfants pourraient porter les piles à la bouche et les avaler, ce qui peut conduire à de graves problèmes de santé. Dans cette situation, consultez immédiatement un médecin !
- Les piles normales ne doivent pas être rechargées, chauffées ou lancées au feu (**risque d'explosion!**)

ATTENTION!
- Les piles ne doivent pas être désassemblées, ni court-circuitées.
- Des piles qui fuient peuvent endommager l'appareil. Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, retirez les piles du compartiment à piles.

Attention!

- Les piles usagées ou endommagées peuvent provoquer des irritations cutanées. Veillez à porter des gants de protection appropriés.

Dommages

- Si le coussin EMS est endommagé, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué en cas de doute.
- Éteignez immédiatement l'appareil s'il est défectueux ou présente des défauts de fonctionnement.
- N'essayez en aucun cas d'ouvrir vous-même le coussin EMS et/ou de le réparer. Seul le service client ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Le non-respect de cette consigne annulera la garantie.
- Le fabricant ne peut être tenu pour responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.

Nettoyage

- Retirez les piles de l'appareil avant chaque nettoyage.
- Après l'utilisation, nettoyez l'appareil avec un chiffon doux légèrement humidifié. En cas de salissures plus importantes, vous pouvez également humidifier légèrement le chiffon avec de la lessive.
- Assurez-vous que l'eau ne s'infiltre pas à l'intérieur. Si cela devait se produire, utilisez de nouveau l'appareil uniquement lorsqu'il est complètement sec.
- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de détergent chimique ou d'abrasif.

Stockage

- Après utilisation, remettez le film de protection sur le film-gel.
- Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, nous vous recommandons de le ranger dans son emballage d'origine sans rien poser dessus.

SANITAS **SEM 15**
Миостимулятор для брюшного пресса

Hans Dinslage GmbH
Riedlinger Straße 28
88524 Uttenweiler, GERMANY
Tel.-Nr.: +49 (0) 7374-915766
E-Mail: service@sanitas-online.de

РУССКИЙ

Внимательно прочтите данную инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования, храните ее в месте, доступном для других пользователей, и следуйте ее указаниям.

Перед использованием прибора внимательно прочитайте инструкцию по применению.

LOT	Серийный номер
	Срок годности
	Производитель
3V 1 x CR2032	1 батарейка CR2032
	Внимание! Прочтите инструкцию по применению.
	Аппликатор типа BF

1. Для ознакомления

1.1 Что такое миостимулятор EMS?

Инновационный миостимулятор для брюшного пресса SEM 15 представляет собой самоклеящийся прибор EMS для тренировки мускулатуры и расслабления мышц. Используемая технология EMS обеспечивает более точное воздействие. Миостимулятор EMS состоит из силиконового каучука медицинского качества и отличается элегантным дизайном. Он чрезвычайно тонкий и гибкий, что позволяет ему с идеальной точностью принимать форму соответствующей части тела. Высокотехнологичная схема соединений обеспечивает высокий уровень экономии энергии в ходе каждой из лечебных процедур продолжительностью 20 минут (до 20 применений на 1 батарейку).

1.2 Что такое технология EMS и в чем ее преимущества?

Электрическая стимуляция мышц (EMS) представляет собой широко распространенную и общепризнанную методику, которая вот уже много лет применяется в спортивной и реабилитационной медицине. При занятиях спортом и фитнесом EMS также используется в качестве дополнения к обычной тренировке мускулатуры, что позволяет повысить работоспособность определенных групп мышц и добиться соответствия пропорций тела желаемым эстетическим параметрам. EMS применяется с двумя целями. С одной стороны, эта методика обеспечивает целенаправленное укрепление мускулатуры (тонизирующее применение), а с другой стороны, с ее помощью также можно достичь расслабляющего эффекта и снижения напряжения (применение с целью релаксации).

Под **тонизирующим применением** понимается:
- тренировка мускулатуры для повышения выносливости и/или
- тренировка мускулатуры для укрепления определенных мышц и групп мышц с целью достижения желаемых пропорций тела.

Под **применением с целью релаксации** понимается:
- релаксация мышц для ослабления их напряжения;
- улучшение состояния мышц при проявлениях мышечной усталости;
- ускорение регенерации мышц после высоких нагрузок (например, после марафона).

Приборы EMS работают путем передачи тока через кожу. При этом гелевая пленка выступает в роли передающей среды, подверженной естественному износу. Если гелевая пленка перестает обеспечивать достаточный контакт с кожей и миостимулятор EMS прилегает к коже не на всей поверхности, то пленку необходимо заменить. В противном случае повышенная плотность тока может привести к раздражению кожи.

1.3 Комплект поставки

- 1 миостимулятор EMS
- 1 комплект самоклеящихся гелевых пленок
- 1 батарейка CR2032 3 В

Предметы, приобретаемые дополнительно

- 1 комплект самоклеящихся гелевых пленок и 1 батарейка, арт. №: 647.26

При необходимости своевременно обратитесь в указанный сервисный центр.

ВНИМАНИЕ!
Используйте миостимулятор EMS исключительно:
- для людей;
- в целях, для которых он был разработан, и только способом, описанным в данной инструкции по применению. Любое применение не по назначению может быть опасным;
- для наружного применения;
- с оригинальными элементами из комплекта поставки или оригинальными элементами, приобретаемыми отдельно (в противном случае гарантия теряет силу).

2. Важные указания

Применение прибора не заменяет врачебных консультаций и лечения. Поэтому при любых видах боли или заболеваний всегда предварительно консультируйтесь с врачом!

Указания к применению

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!
Во избежание причинения вреда здоровью категорически не рекомендуется использовать миостимулятор EMS в следующих случаях:
- при наличии имплантированных электрических приборов (например, кардиостимуляторов);
- при наличии металлических имплантатов;
- при ношении инсулиновой помпы;
- при высокой температуре (например, > 39 °C);
- при известных или острых нарушениях сердечного ритма или других нарушениях ритма и проводимости сердца;
- при болезнях, протекающих с приступами (например, эпилепсии);
- при беременности;
- при раковых заболеваниях;
- после операций, при которых усиленное сокращение мышц может повредить процессу заживления;
- если Вы в прошлом перенесли операцию на спине и боли в области спины связаны с проведенным ранее медицинским вмешательством или несчастным случаем;
- если Вы страдаете метаболическим артритом;
- следует избегать применения в области сердца. Стимулирующие электроды не должны накладываться на переднюю поверхность грудной клетки (зона между ребрами и грудиной), прежде всего, в области обеих больших грудных мышц. Это может увеличить риск мерцания предсердий и привести к остановке сердца;
- на костной части черепа, в области рта, полости глотки или гортани;
- в области шеи/сонной артерии/над затылком;
- в области гениталий;
- на коже с острыми или хроническими заболеваниями (повреждения или воспаления), например, при болезненных и безболезненных воспалениях, покраснениях, сыпи (например, аллергии), ожогах, ушибах, опухолях, открытых и заживающих ранах, на послеоперационных рубцах, находящихся в стадии заживления;
- при высокой влажности, например, в ванной комнате или во время приема душа;
- после употребления алкоголя;
- при одновременном подключении к высокочастотному хирургическому прибору.

Перед применением прибора проконсультируйтесь с лечащим врачом при:
- острых заболеваниях, в особенности при наличии гипертонических заболеваний, нарушений свертываемости крови, склонности к тромбоэмболическим заболеваниям или при подозрении на эти заболевания, а также при злокачественных новообразованиях;
- любых заболеваниях кожи или открытых ранах;
- неопределенных хронических болезненных состояниях вне зависимости от участка тела;
- диабете;
- любых расстройствах чувствительности с пониженным болевым порогом (например, при нарушениях обмена веществ);
- параллельно проводимом медицинском лечении;
- болях, связанных со стимулирующим лечением;
- кожных раздражениях из-за длительной электродной стимуляции одного и того же участка.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:
- Не приближайте прибор к источникам тепла и не используйте его вблизи (~ 1 м) коротко- и микроволновых приборов (например, мобильных телефонов), т. к. это может приводить к скачкам тока.
- Не подвергайте прибор воздействию прямых солнечных лучей или высоких температур.
- Защищайте прибор от пыли, грязи и влаги. Ни в коем случае не погружайте прибор в воду или другие жидкости.
- Прибор подходит для персонального использования.
- Из гигиенических соображений прибором может пользоваться только один человек.
- Если прибор работает некорректно или у Вас появились недомогание или боли, сразу же прекратите его использование.
- Выключайте миостимулятор EMS перед его установкой или снятием.
- Ни в коем случае не изменяйте конструкцию миостимулятора EMS (например, обрезая его). Это приводит к повышению плотности тока, что может представлять опасность.
- Не применяйте прибор во время сна, вождения автомобиля или при одновременном управлении машинами и оборудованием.
- Не применяйте прибор при любых работах, при которых непредсказуемая реакция (например, усиленное сокращение мышц, несмотря на низкую интенсивность) может быть опасной.
- Следите за тем, чтобы во время стимуляции металлические объекты, например, пряжки ремней или цепочки, не соприкасались с электродами. Если в зоне применения имеются украшения или пирсинг (например, в пупке), то перед использованием прибора их необходимо снять, т. к. в противном случае можно получить точечные ожоги.
- Во избежание возможных опасностей храните прибор в недоступном для детей месте.
- Не рекомендуется предварительная обработка кожи жирным кремом или мазью.
- Для закрепления миостимулятора EMS на коже используйте только специальную гелевую пленку (не применяйте клеящие ленты, бандажи или другие вспомогательные средства). В противном случае неравномерное приклеивание гелевой пленки может повредить кожу.
- Возможно, Вам придется использовать прибор под контролем медицинского работника.
- Продолжительная стимуляция одной и той же зоны может привести к раздражениям кожи. Если раздражение не проходит, обратитесь к дерматологу.

Батарейки

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!
- Проследите за тем, чтобы батарейки не попали в руки детям. Дети могут проглотить батарейку, что может нанести серьезный ущерб здоровью. В этом случае необходимо немедленно обратиться к врачу!
- Обычные батарейки нельзя перезаряжать, нагревать или бросать в открытый огонь (**опасность взрыва!**)

ВНИМАНИЕ!
- Не разбирайте батарейки и не замыкайте их накоротко.
- Разряженные батарейки могут стать причиной неисправности прибора. Если прибор в течение длительного времени не используется, необходимо извлечь батарейки из отделения для батареек.

Осторожно!

- Разряженные или поврежденные батарейки могут вызвать химический ожог при соприкосновении с кожей. В этом случае используйте подходящие защитные перчатки.

Повреждение

- При наличии повреждений или в случае сомнений не используйте миостимулятор EMS и обратитесь к продавцу или по указанному адресу сервисной службы.
- В случае дефектов или неполадок в работе немедленно отключите прибор.
- Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно открыть миостимулятор EMS и/произвести его ремонт. Ремонтные работы должны производиться только службой технической поддержки или авторизованными торговыми организациями. Несоблюдение этого требования ведет к потере гарантии.
- Изготовитель не несет ответственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или неправильным использованием прибора.

Очистка

- Перед очисткой всегда извлекайте батарейки из прибора.
- После использования очищайте прибор мягкой, слегка влажной салфеткой. При значительном загрязнении салфетку можно смочить слабым мыльным раствором.
- Следите за тем, чтобы в прибор не попала вода. В случае попадания в прибор воды используйте его только после полного высыхания.
- Не используйте для очистки химические очистители или моющие средства.

SANITAS **SEM 15**
EMS Sixpack Pad

Hans Dinslage GmbH
Riedlinger Straße 28
88524 Uttenweiler, GERMANY
Tel.-Nr.: +49 (0) 7374-915766
E-Mail: service@sanitas-online.de

ENGLISH

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Please read these instructions carefully before using the device.

LOT	LOT number
	Expiry date
	Manufacturer
3V 1 x CR2032	1 x CR2032 battery
	Important! Read the instructions for use.
	Application part, type BF

1. Getting to know your device

1.1 What is the EMS-pad?

The innovative EMS Sixpack Pad is a self-adhesive EMS device for muscle training and relaxation. The device can be applied with accuracy thanks to the use of EMS technology. Made from medical-quality silicone rubber, the elegantly designed EMS pad is extremely slim and flexible and adapts perfectly to the area to be treated. The high-tech circuit provides energy-efficient treatments of 20 minutes each (up to 20 treatments per battery).

1.2 What is EMS and what can it do?

Electrical muscle stimulation (EMS) is a widespread and generally recognised method and has been used in sports medicine and rehabilitation for years. In sports and fitness, EMS is used to complement conventional muscle training, to increase the performance of muscle groups and to adjust physical proportions to achieve the desired aesthetic results. There are two different types of EMS application: One is for targeted strengthening of the muscles (activating application), and the other is to achieve a relaxing, restful effect (relaxing application).

The **activating application** involves:
- Muscle training to increase endurance and/or
- Muscle training to support the strengthening of specific muscles or muscle groups, and to achieve the desired changes to physical proportions.

The **relaxing application** involves:
- Muscle relaxation for easing muscle tension.
- Improving symptoms of muscular fatigue.
- Acceleration of muscle regeneration after high muscle performance (e.g. after a marathon).

EMS devices work by passing electrical currents over the skin. The gel film is used as a transfer medium and is subject to natural wear and tear. The gel film must be replaced if it stops providing sufficient contact, as this will prevent the EMS pad from sticking to the skin. If it is not replaced, the partially increased current density could irritate the skin.

1.3 Included in the delivery

- 1 x EMS-pad
- 1 x self-adhesive gel film set
- 1 x 3V CR2032 battery

Replacement items

- 1 x self-adhesive gel film set and 1 x battery, item no.: 647.26

When necessary, please contact Customer Services at the address provided in good time.

IMPORTANT!
The EMS pad must only be used
- On people.
- For the intended purpose and as specified in these instructions for use. Any improper use can be dangerous.
- For external use.
- Use only with the original accessories supplied, which can be re-ordered. Failure to do so invalidates the warranty.

2. Important notes

The device is not a substitute for medical consultation and treatment. Consult your doctor first if you are experiencing any pain or are suffering from an illness.

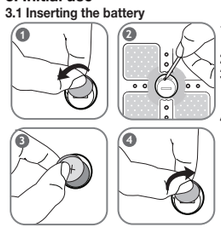
Instructions for application

WARNING!
To avoid damage to health, we strongly advise against using the EMS pad in the following situations:
- If you have implanted electrical devices (e.g. a pacemaker).
- If you have metal implants.
- If you use an insulin pump.
- If you have a high temperature (e.g. > 39 °C).
- If you have a known or acute cardiac arrhythmia, or disorders of the heart's impulse and conduction system.
- If you suffer from a seizure disorder (e.g. epilepsy).
- If you are pregnant.
- If you have cancer.
- After an operation, if strong muscle contractions could affect the healing process.
- If you have had a back operation in the past and the back pain is due to the surgery or an accident.
- If you suffer from metabolic arthritis.
- The device must never be used near to the heart. The stimulation electrodes must not be placed on any part of the front ribcage (where the ribs and breastbone are located), especially not on the two large pectorals. This can increase the risk of ventricular fibrillation and induce cardiac arrest.
- On the skeletal skull structure, or around the mouth, throat or larynx.
- In the neck area/carotid artery area/above the neck.
- In the genital area.
- On acutely or chronically diseased (injured or irritated) skin (e.g. inflamed skin - whether painful or not, reddened skin, rashes, e.g. allergies, burns, bruises, swellings, both open and healing wounds, and post-operative scars where the healing process could be affected).
- In humid environments (e.g. in the bathroom) or when bathing or showering.
- Do not use after consuming alcohol.
- Do not use if connected to a high-frequency surgical device.

Before using the device, consult your doctor if any of the following applies to you:
- Serious illnesses, in particular if you suspect or have been diagnosed with high blood pressure, a blood coagulation disorder, propensity to thrombo-embolic conditions or recurrent malignant growths.
- Skin diseases or open wounds.
- Unexplained chronic pain in any part of the body.
- Diabetes.
- Any sensory impairment that reduces the feeling of pain (e.g. metabolic disorders).
- If

3. Initial use

3.1 Inserting the battery



1. Turn the battery compartment lid anti-clockwise using a coin.
2. Use a pointed object to loosen the lid.
3. Place the battery in the battery compartment so that the positive terminal (+) faces upwards.
4. Close the lid by turning it clockwise.

3.2 Attaching the gel film

1. Carefully remove the **blue** protective film.
2. Carefully apply the gel film onto the EMS pad and then carefully peel away the protective film. Ensure that the edge of the gel film does not protrude over the EMS pad.

Gel film that has been applied slightly askew will not affect the function.

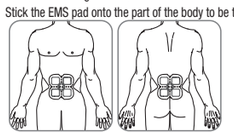
WARNING!

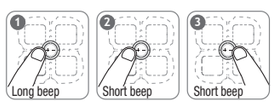
- Make sure that you attach the gel film to the device on the side where the blue protective film was, otherwise the skin could become irritated.

3.3 Usage

The SEM 15 Sixpack was specially developed for building and toning abdominal muscles as well as relaxing the lower back muscles.

Stick the EMS pad onto the part of the body to be treated (see image).





1. Press and hold down the "+" button until you hear a long beep.
2. Press the "+" button again to start the Level 1 stimulation. Keep pressing the "+" button until you reach the desired intensity.
3. Press the "–" button to reduce the intensity.

To turn off the EMS pad, press and hold down the "–" button until you hear a long beep. The device switches off automatically after 20 minutes.

Re-apply the protective film to the gel film after use.

For optimal results we recommend a 4-week training plan. Please note the following points:

1. 1-2 days rest.
2. Increase the intensity level on a daily basis.
3. A higher intensity level can lead to better results. However, the stimulation should never be uncomfortable.
4. Complete the full 20-minute programme each time you use the device.

Wait at least 30 minutes after the stimulation programme is complete before using the device again.

Important!

- The device will only work if there is sufficient contact with the skin. Stimulation pulses will not be transmitted if there is insufficient contact.
- Switch off the EMS pad before removing it.
- Replace the battery if it is low (insufficient stimulation, no beeping noises).
- For optimum stimulation we recommend that the gel film is replaced when the battery is replaced.
- Do not use the EMS pad on the same area more than once per day.
- In the event of continuous beeping, shut down the device. Clean the gel film and try to restart the program. If the continuous beeping persists, replace the gel film.
- If the adhesive capability of the gel film decreases, replace immediately. Do not use the EMS pad again until the gel film has been replaced. Otherwise the unequal distribution of the gel film could lead to skin lesions.
- In the event of unpleasant current peaks, switch off the EMS pad and use it in a different location.
- The "Smart Contact Detection" automatically triggers an audible alarm if 2 electrodes come into contact with each other.

4. Programme

Cycle	1	2	3
Pulse width	400 µs	400 µs	400 µs
Pulse frequency	2 Hz	4 Hz	25 Hz (burst)
On time	60 s	60 s	20 s / 3*
Off time	2.5 s	2.5 s	1.5 / 10 s **

On time (s) = switch-on time cycle in seconds (contraction).
Off time (s) = switch-off time cycle in seconds (relaxation).

* There are 3 individual rounds in cycle 3.

** The off-time is 10 seconds for every 3rd round in cycle 3.

Note: The product components do not require any maintenance.

5. Disposal

The empty, completely flat batteries should be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.
Note: the codes below are printed on batteries containing harmful substances: Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.
Please dispose of the device in accordance with EC Directive 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any queries, please contact the appropriate local authorities.

Pb Cd Hg

6. Technical specifications

Type	SEM 15 EMS Sixpack Pad
Output wave form	Biphasic rectangular pulse
Pulse length	400 µs ± 10%
Pulse frequency	2-4-25 Hz ± 10%
Output voltage	max. 80 Vpp ± 10% (1000 Ohm)
Output current	max. 80 mApp ± 10% (1000 Ohm)
Voltage supply	3V CR2032 battery
Treatment time	20 minutes, the device then switches off automatically
Intensity	adjustable from 0 to 15
Operating conditions	10°C – 40°C (50°F – 104°F) with a relative humidity of 30 – 85 %
Storage conditions	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) with a relative humidity of 10 – 95 %
Dimensions	170 x 170 x 13 mm
Weight	66 g (without battery), 69 g (with battery)

Note:
If the device is not used according to the instructions specified, perfect functioning cannot be guaranteed!

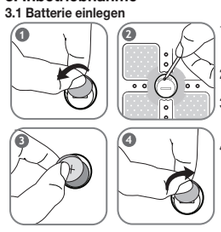
We reserve the right to make technical changes to improve and develop the product.

7. What if there are problems?

Problem	Pulse width
Device will not switch on.	- Press and hold down the "+" button again for 3 seconds. - Check that the battery is inserted correctly and try to switch on the device again. - The battery could be flat. Replace the battery and try to switch on the device again.
The gel film no longer adheres to the skin.	- Clean the gel film with a drop of water. - Replace the gel film.
The device beeps unusually during use.	- Press and hold down the "–" button for 2 seconds to switch off the device. Then press and hold down the "+" button for 3 seconds to switch on the device again. - The batteries could be low and must be replaced.
You are unable to feel any stimulation.	- Press and hold down the "+" button again for 3 seconds. - Ensure that the gel film does not protrude from the device and try again. - Gradually increase the intensity level.
The skin at the area of treatment is red.	- Stop treating this area immediately. Wait until the skin has returned to its normal colour. Please consult a dermatologist if skin irritation persists.
The intensity suddenly begins to weaken.	- Replace the battery and try again.

3. Inbetriebnahme

3.1 Batterie einlegen



1. Drehen Sie den Deckel des Batteriefachs mit Hilfe einer Münze gegen den Uhrzeigersinn.
2. Lösen Sie den Deckel mit Hilfe eines spitzen Gegenstands.
3. Legen Sie die Batterie so in das Batteriefach, dass der Pluspol (+) nach oben zeigt.
4. Schließen Sie den Deckel, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

3.2 Gel-Film anbringen

1. Entfernen Sie vorsichtig den **blauen** Schutzfilm.
2. Bringen Sie den Gel-Film sorgfältig auf dem EMS-Pad an und ziehen Sie vorsichtig den Schutzfilm ab. Achten Sie darauf, dass der Rand des Gel-Films nicht über das EMS-Pad übersteht.

Leicht schräg angebrachte Gel-Filme haben keine Auswirkung auf die Funktion.

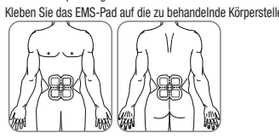
WARNUNG!

- Achten Sie darauf den Gelfilm der blauen Schutzfilm-Seite auf das Gerät zu kleben. Andernfalls kann es zu Hautirritationen kommen.

3.3 Anwendung

Das SEM 15 Sixpack wurde speziell zum Aufbau und zur Straffung der Bauchmuskulatur sowie zur Entpannung der unteren Rückenmuskulatur entwickelt.

Kleben Sie das EMS-Pad auf die zu behandelnde Körperstelle (siehe Abbildung).



1. Drücken und halten Sie den Knopf „+“ gedrückt, bis Sie einen langen Piepton hören.
2. Drücken Sie den Knopf „+“ erneut, um die Stimulation Stufe 1 zu starten. Um die gewünschte Intensität zu erreichen, drücken Sie wiederholt den Knopf „+“.
3. Drücken Sie den Knopf „–“ um die Intensität zu reduzieren.

Drücken und halten Sie den Knopf „–“ gedrückt bis Sie einen langen Piepton hören um das EMS-Pad auszuschalten. Nach 20 Minuten schaltet es sich automatisch ab.

Bringen Sie nach der Anwendung den Schutzfilm wieder auf dem Gel-Film an.

Für ein optimales Ergebnis empfehlen wir einen 4 Wochen Trainingsplan. Beachten Sie hierbei folgende Punkte:

1. 1-2 Tage Ruhe.
2. Steigern Sie täglich die Intensitätsstufe.
3. Eine stärkere Intensität kann zu besseren Ergebnissen führen. Dabei sollte die Stimulation aber nie unangenehm sein.
4. Führen Sie bei jeder Anwendung das komplette 20-minütige Programm durch.

Warten Sie mindestens 30 Minuten, bevor Sie das Gerät erneut nach erfolgter Stimulation verwenden.

Wichtiger Hinweis!

- Das Gerät arbeitet nur bei ausreichend gutem Hautkontakt. Sollte dieser nicht gegeben sein, werden keine Stimulationsimpulse gesendet.
- Schalten Sie das EMS-Pad aus bevor Sie es entfernen.
- Bei schwacher Batterie (keine ausreichende Stimulation, keine Pieptöne), ersetzen Sie diese bitte!
- Für die optimale Stimulation wird empfohlen, den Gel-Film-Wechsel gleichzeitig beim Wechsel der Batterie durchzuführen.
- Benutzen Sie das EMS-Pad nicht häufiger als ein Mal pro Tag an derselben Stelle.
- Bei fortwährendem Piepen schalten Sie das Gerät ab. Reinigen Sie den Gel-Film und versuchen Sie erneut, das Programm zu starten. Besteht das fortwährende Piepen, ersetzen Sie den Gel-Film.
- Wenn die Klebefähigkeit des Gel-Films nachlässt, ersetzen Sie ihn umgehend. Benutzen Sie das EMS-Pad erst wieder, wenn Sie den Gel-Film ersetzt haben. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Haftung des Gel-Films zu Hautverletzungen führen.
- Wenn Sie unangenehme Stromspitzen spüren, schalten Sie das EMS-Pad aus und bringen Sie es an einer anderen Stelle an.
- Die „Smart Contact Detection“ löst automatisch einen hörbaren Alarm aus, wenn sich 2 Elektroden berühren.

4. Programme

Zyklus	1	2	3
Pulsbreite	400 µs	400 µs	400 µs
Pulsfrequenz	2 Hz	4 Hz	25 Hz (Burst)
On-Time	60 s	60 s	20 s / 3*
Off-Time	2.5 s	2.5 s	1.5 / 10 s **

On-Time (s) = Zyklus-Einschaltzeit in Sekunden (Kontraktion).
Off-Time (s) = Zyklus-Ausschaltzeit in Sekunden (Entspannung).

* Es gibt 3 individuelle Runden im Zyklus 3.

** Bei jeder 3. Runde im Zyklus 3 beträgt die Off-Time 10 Sek.

Hinweis: Die Produktbestandteile müssen nicht gewartet werden.

5. Entsorgung

Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien sind über die speziell gekennzeichneten Sammelbehälter, die Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler zu entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.
Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium,
Hg = Batterie enthält Quecksilber.

Pb Cd Hg

Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

6. Technische Angaben

Typ	SEM 15 EMS-Pad Sixpack
Ausgangs-Kurvenform	biphasische Rechteckimpulse
Pulsdauer	400 µs ± 10%
Pulsfrequenz	2-4-25 Hz ± 10%
Ausgangsspannung	max. 80 Vpp ± 10% (an 1000 Ohm)
Ausgangsstrom	max. 80 mApp ± 10% (an 1000 Ohm)
Spannungsversorgung	3V Batterie CR2032
Behandlungszeit	20 Minuten, das Gerät schaltet sich anschließend automatisch ab
Intensität	von 0 bis 15 einstellbar
Betriebsbedingungen	10°C – 40°C (50°F – 104°F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 30 – 85 %
Lagerbedingungen	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 10 – 95 %
Abmessungen	170 x 170 x 13 mm
Gewicht	66 g (ohne Batterie), 69 g (mit Batterie)

Hinweis:
Bei Verwendung des Gerätes außerhalb der Spezifikation ist eine einwandfreie Funktion nicht gewährleistet!

Technische Änderungen zur Verbesserung und Weiterentwicklung des Produktes behalten wir uns vor.

7. Was tun bei Problemen

Problem	Pulsbreite
Das Gerät lässt sich nicht anschalten.	- Drücken und halten Sie den „+“ Knopf erneut für 3 Sekunden gedrückt. - Prüfen Sie, ob die Batterie korrekt eingelegt ist und versuchen Sie erneut das Gerät anzuschalten. - Die Batterie könnte leer sein. Ersetzen Sie die Batterie und versuchen Sie erneut das Gerät anzuschalten.
Der Gel-Film haftet nicht mehr auf der Haut.	- Reinigen Sie den Gel-Film mit einem Tropfen Wasser. - Ersetzen Sie den Gel-Film.
Das Gerät piept ungewöhnlich während der Anwendung.	- Drücken und halten Sie den „–“ Knopf für 3 Sek. gedrückt, um das Gerät auszuschalten. Drücken und halten Sie anschließend den „+“ Knopf für 2 Sek. gedrückt, um das Gerät wieder anzuschalten. - Die Batterien könnten schwach sein und muss ausgetauscht werden.
Sie fühlen keine Stimulation.	- Drücken und halten Sie den „+“ Knopf erneut für 3 Sekunden gedrückt. - Stellen Sie sicher, dass der Gel-Film nicht über das Gerät hinausragt und versuchen Sie es erneut. - Steigern Sie schrittweise die Intensität.
Die Haut an der behandelten Stelle ist rot.	- Beenden Sie sofort die Anwendung an dieser Stelle. Warten Sie bis die Haut wieder ihre normale Farbe angenommen hat. Wenn die Hautirritation weiter besteht, wenden Sie sich an einen Hautarzt.
Die Intensität beginnt plötzlich schwächer zu werden.	- Ersetzen Sie die Batterie und versuchen Sie es erneut.

8. Garantie

Sie erhalten 2 Jahre Garantie ab Kaufdatum auf Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.

Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemässer Bedienung beruhen,
- für Verschleißteile,
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren,
- bei Eigenverschulden des Kunden.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantie falles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 2 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der

Hans Dinslage GmbH,
Riedlinger Straße 28,
88524 Uttenweiler, Germany,

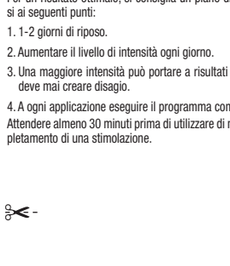
geltend zu machen.

Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten.

Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

3. Messa in funzione

3.1 Inserimento della batteria



1. Ruotare il coperchio del vano batterie in senso antiorario aiutandosi con una moneta.
2. Togliere il coperchio facendo leva con un oggetto appuntito.
3. Posizionare la batteria nel vano batteria in modo che il polo positivo (+) sia rivolto verso l'alto.
4. Chiudere il coperchio ruotandolo in senso orario.

3.2 Applicazione del film gel

1. Rimuovere con attenzione la pellicola protettiva **blu**.
2. Applicare il film gel con attenzione sul pad EMS e rimuovere con cautela la pellicola protettiva. Assicurarsi che i margini del film gel non sporgano dal pad EMS.

I film gel leggermente inclinati non hanno effetto sulla funzione.

AVVERTENZA!

- Prestare attenzione a fissare il film gel all'apparecchio dal lato della pellicola protettiva blu. In caso contrario, potrebbero insorgere irritazioni cutanee.

3.3 Utilizzo

L'SEM 15 Sixpack è specificamente progettato per il potenziamento e il rassodamento dei muscoli addominali e per il rilassamento dei muscoli lombari.

Applicare il pad EMS sul punto del corpo da trattare (vedere figura).

1. Premere e tenere premuto il pulsante „+“ fino all'emissione di un lungo segnale acustico.
2. Premere nuovamente il pulsante „+“ per avviare il livello 1 di stimolazione. Per raggiungere l'intensità desiderata, premere nuovamente il pulsante „+“.
3. Premere il pulsante „–“ per ridurre l'intensità.

Per spegnere il pad EMS, premere e tenere premuto il pulsante „–“ fino all'emissione di un lungo segnale acustico. Dopo 20 minuti l'apparecchio si spegne automaticamente.

Dopo l'uso, applicare di nuovo la pellicola protettiva sul film gel.

Per un risultato ottimale, si consiglia un piano di trattamento di 4 settimane. Attenersi ai seguenti punti:

1. 1-2 giorni di riposo.
2. Aumentare il livello di intensità ogni giorno.
3. Una maggiore intensità può portare a risultati migliori. Tuttavia, la stimolazione non deve mai creare disagio.
4. A ogni applicazione eseguire il programma completo di 20 minuti.

Attendere almeno 30 minuti prima di utilizzare di nuovo l'apparecchio in seguito al completamento di una stimolazione.

Indicazione importante!

- L'apparecchio funziona esclusivamente se il contatto con la pelle è adeguato. In caso contrario, non vengono inviati gli impulsi di stimolazione.
- Spegnere il pad EMS prima di rimuoverlo.
- Sostituire le batterie nel caso in cui siano scariche (stimolazione non sufficiente, nessun segnale acustico).
- Per una stimolazione ottimale, si consiglia di sostituire il film gel nello stesso momento in cui si sostituisce la batteria.
- Non utilizzare il pad EMS più di una volta al giorno sullo stesso punto.
- In caso di segnale acustico continuo, spegnere l'apparecchio. Pulire il film gel e provare di nuovo ad avviare il programma. Se il segnale acustico continuo persiste, sostituire il film gel.
- Quando la capacità di adesione del film gel si riduce, sostituirlo immediatamente. Utilizzare nuovamente il pad EMS quando il film gel è stato sostituito. In caso contrario l'adesione non uniforme del film gel può causare lesioni cutanee.
- In presenza di fastidiosi sbalzi di corrente, spegnere il pad EMS e applicarlo in un altro punto.
- La funzione „Smart Contact Detection“ attiva automaticamente un allarme acustico se 2 elettrodi entrano in contatto.

4. Programmi

Ciclo	1	2	3
Ampiezza delle pulsazioni	400 µs	400 µs	400 µs
Frequenza dell'impulso	2 Hz	4 Hz	25 Hz (Burst)
On-Time	60 s	60 s	20 s / 3*
Off-Time	2,5 s	2,5 s	1,5 / 10 s**

On-Time (s) = tempo di attivazione ciclo in secondi (contrazione).
Off-Time (s) = tempo di disattivazione ciclo in secondi (rilassamento).

* Vi sono 3 singoli giri nel ciclo 3.

** A ogni terzo giro del ciclo 3 l'Off-Time è di 10 sec.

Avvertenza: i componenti del prodotto non richiedono manutenzione.

5. Smaltimento

Smaltire le batterie esauste e completamente scariche negli appositi punti di raccolta, nei punti di raccolta per rifiuti tossici o presso i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge.
Avvertenza: i simboli riportati di seguito indicano che le batterie contengono sostanze tossiche. Pb = batteria contenente piombo, Cd = batteria contenente cadmio, Hg = batteria contenente mercurio.

Pb Cd Hg

Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche 2002/96/CE (WEEE-Waste Electrical and Electronic Equipment). In caso di dubbi, rivolgersi agli enti comunali responsabili in materia di smaltimento.

6. Dati tecnici

Modello	Pad EMS SEM 15 Sixpack
Forma d'onda di uscita	Impulsi rettangolari bifasici
Durata dell'impulso	400 µs ± 10%
Frequenza dell'impulso	2-4-25 Hz ± 10%
Tensione di uscita	max. 80 Vpp ± 10% (su 1000 Ohm)
Corrente di uscita	max. 80 mApp ± 10% (su 1000 Ohm)
Alimentazione	Batteria da 3V CR2032
Durata del trattamento	20 minuti, al termine l'apparecchio si spegne automaticamente
Intensità	Regolabile da 0 a 15
Condizioni di funzionamento	10°C - 40°C (50°F - 104°F) con umidità relativa del 30 - 85 %
Condizioni di stoccaggio	da -10 °C a 50 °C (da 14 °F a 122 °F) con umidità relativa del 10 - 95 %
Ingombro	170 x 170 x 13 mm
Peso	66 g (senza batteria), 69 g (con batteria)

Avvertenza:
In caso di utilizzo dell'apparecchio al di fuori di quanto specificato nelle presenti istruzioni non è possibile garantire un funzionamento corretto.

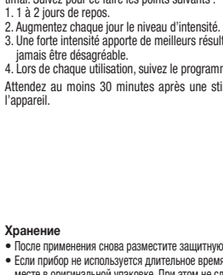
Ci riserviamo il diritto di apportare modifiche tecniche al fine del miglioramento e del continuo sviluppo del prodotto.

7. Che cosa fare in caso di problemi

Problema	Ampiezza delle pulsazioni
Non è possibile accendere l'apparecchio.	- Premere di nuovo e tenere premuto il pulsante „+“ per 3 secondi. - Verificare se la batteria è inserita correttamente e provare di nuovo ad accendere l'apparecchio. - La batteria potrebbe essere scarica. Sostituire la batteria e provare di nuovo ad accendere l'apparecchio.
Il film gel non aderisce più alla pelle.	- Pulire il film gel con un paio di gocce d'acqua. - Sostituire il film gel.
L'apparecchio emette un segnale acustico insolito durante l'utilizzo.	- Premere e tenere premuto il pulsante „–“ per 3 secondi per spegnere l'apparecchio. Premere e tenere premuto il pulsante „+“ per 2 secondi per riaccendere l'apparecchio. - Le batterie potrebbero essere scariche ed è necessario sostituirle.
Non si avverte alcuna stimolazione.	- Premere di nuovo e tenere premuto il pulsante „+“ per 3 secondi. - Verificare che il film gel non sia sollevato dall'apparecchio e provare di nuovo. - Aumentare gradualmente l'intensità.
La pelle del punto trattato è rossa.	- Interrompere immediatamente l'applicazione su questo punto. Attendere finché la pelle non riassume il suo normale colore. Se l'irritazione persiste, rivolgersi a un dermatologo.
L'intensità inizia improvvisamente a diminuire.	- Sostituire la batteria e provare di nuovo.

3. Mise en service

3.1 Insérer la pile



1. À l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le couvercle du compartiment à pile dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Ouvrez le couvercle à l'aide d'un objet pointu.
3. Insérez la pile dans le compartiment avec le pôle positif (+) vers le haut.
4. Fermez le couvercle en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

3.2 Appliquer le film-gel

1. Retirez soigneusement le film de protection **bleu**.
2. Déposez soigneusement le film-gel sur le coussin EMS et retirez le film de protection avec précaution. Assurez-vous que le bord du film-gel ne dépasse pas du coussin EMS.

Les films-gel posés légèrement de travers n'affectent pas le fonctionnement de l'appareil.

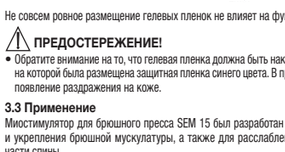
AVERTISSEMENT!

- Veillez à bien coller le film gel du côté bleu du film de protection sur l'appareil. Sinon, cela pourrait entraîner des irritations cutanées.

3.3 Utilisation

Le coussin EMS abdominal a été conçu spécialement pour le développement et le resserrement des muscles abdominaux ainsi que pour la détente des muscles du bas du dos.

Collez le coussin EMS sur la zone du corps à traiter (voir figure).



1. Appuyez sur le bouton « + » et maintenez-le enfoncé jusqu'à entendre un long bip.
2. Appuyez de nouveau sur le bouton « + » pour démarrer le niveau 1 de la stimulation. Appuyez de manière répétée sur le bouton « + » pour atteindre l'intensité souhaitée.
3. Appuyez sur le bouton « – » pour réduire l'intensité.

Appuyez sur le bouton « – » et maintenez-le enfoncé jusqu'à entendre un long bip pour éteindre le coussin EMS. Il s'éteint automatiquement au bout de 20 minutes.

Après utilisation, remettez le film de protection sur le film-gel.

Nous vous recommandons un entraînement de 4 semaines pour obtenir un résultat optimal. Suivez pour ce faire les points suivants :

1. 1 à 2 jours de repos.
2. Augmentez chaque jour le niveau d'intensité.
3. Une forte intensité apporte de meilleurs résultats. La stimulation ne doit cependant jamais être désagréable.
4. Lors de chaque utilisation, suivez le programme de 20 minutes complet.

Attendez au moins 30 minutes après une stimulation avant d'utiliser de nouveau l'appareil.

Consigne importante!

- L'appareil fonctionne uniquement lorsqu'il est parfaitement en contact avec la peau. Si ce n'est pas le cas, aucune impulsion de stimulation n'est envoyée.
- Éteignez le coussin EMS avant de le retirer.
- Lorsque les piles sont déchargées (aucune stimulation, aucun bip), veuillez les remplacer !
- Pour une stimulation optimale, nous recommandons de changer le film-gel en même temps que la pile.
- N'utilisez pas le coussin EMS plus d'une fois par jour au même endroit.
- Lorsque l'appareil émet un bip continu, éteignez-le. Nettoyez le film-gel et essayez de relancer le programme. En cas de bip continu, remplacez le film-gel.
- Si la capacité adhésive du film-gel diminue, remplacez-le immédiatement. N'utilisez de nouveau le coussin EMS qu'une fois le film-gel remplacé. Dans le cas contraire, une adhérence non uniforme du film-gel peut provoquer des lésions cutanées.
- Si vous sentez des pics de courant désagréables, éteignez le coussin EMS et posez-le sur une autre zone.
- La fonction « Smart Contact Detection » déclenche automatiquement une alarme audible lorsque 2 électrodes se touchent.

4. Programme

Cycle	1	2	3
Durée d'impulsion	400 µs	400 µs	400 µs
Fréquence du pouls	2 Hz	4 Hz	25 Hz (Burst)
Temps de marche	60 s	60 s	20 s / 3*
Temps d'arrêt	2,5 s	2,5 s	1,5 / 10 s **

Temps de marche (s) = Temps de mise en marche du cycle en secondes (contraction).
Temps d'arrêt (s) = Temps d'arrêt du cycle en secondes (détente).

* 3 tours individuels dans le cycle 3.

** Lors de chaque 3e tour en cycle 3, le temps d'arrêt est de 10 s.

Remarque : les composants du produit ne nécessitent pas d'entretien.

5. Élimination des déchets

Les piles usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou déposés chez un revendeur d'appareils électriques. Cette obligation légale vous incombe.
Remarque : ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives : Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.

Pb Cd Hg

Veuillez éliminer l'appareil conformément à la directive européenne 2002/96/CE – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.

6. Caractéristiques techniques

Type	Coussin EMS abdominal SEM 15
Courbe de sortie	impulsions rectangulaires biphasiques
Durée d'impulsion	400 µs ± 10 %
Fréquence du pouls	2-4-25 Hz ± 10 %
Tension de sortie	max. 80 Vpp ± 10 % (pour 1 000 ohm)
Courant de sortie	max. 80 mApp ± 10 % (pour 1 000 ohm)
Alimentation électrique	3V pile CR2032
Durée d'utilisation	L'appareil s'arrête automatiquement après 20 minutes
Intensité	réglable de 0 à 15
Conditions d'utilisation	10 °C à 40 °C avec une humidité de l'air relative de 30 à 85 %
Conditions de conservation	-10 °C à 50 °C avec une humidité de l'air relative de 10 à 95 %
Dimensions	170 x 170 x 13 mm
Poids	66 g (sans pile), 69 g (avec pile)

Remarque :
en cas d'utilisation de l'appareil en dehors des spécifications, un fonctionnement irréprochable ne peut pas être garanti !

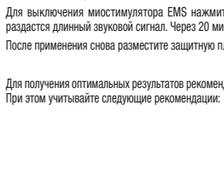
Nous nous réservons le droit d'effectuer des modifications techniques pour améliorer et faire évoluer le produit.

7. Que faire en cas de problème

Problème	Durée d'impulsion
Il est impossible d'allumer l'appareil.	- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « + » pendant 3 secondes. - Vérifiez que la pile est correctement insérée et réessayez d'allumer l'appareil. - La pile est peut-être déchargée. Changez la pile et réessayez d'allumer l'appareil.
Le film-gel n'adhère plus à la peau.	- Nettoyez le film-gel avec une goutte d'eau. - Remplacez le film-gel.
L'appareil émet un bip inhabituel lors de l'utilisation.	- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « – » pendant 2 secondes pour éteindre l'appareil. Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « + » pendant 3 secondes pour rallumer l'appareil. - Les piles peuvent être déchargées et doivent être remplacées.
Vous ne ressentez aucune stimulation.	- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « + » pendant 3 secondes. - Assurez-vous que le film-gel ne passe pas au-dessus de l'appareil et réessayez. - Montez l'intensité progressivement.
La peau de la zone traitée est rouge.	- Arrêtez immédiatement l'utilisation sur cette zone. Attendez que la peau reprenne une couleur normale. Si l'irritation cutanée persiste, consultez un dermatologue.
L'intensité devient subitement plus faible.	- Changez la pile et réessayez.

3. Подготовка к работе

3.1 Вставка батарейки



1. С помощью монеты поверните крышку отсека для батарейки против часовой стрелки.
2. Снимите крышку с помощью острого предмета.
3. Положите батарейку в отсек таким образом, чтобы положительный полюс (+) указывал вверх.
4. Закройте крышку, поворачивая ее по часовой стрелке.

3.2 Размещение гелевой пленки

1. Осторожно удалите защитную пленку **синего** цвета.
2. Аккуратно разместите гелевую пленку на миостимуляторе EMS и осторожно снимите защитную пленку. Следите за тем, чтобы край гелевой пленки не заходил за границы миостимулятора EMS.

Не совсем ровное размещение гелевых пленок не влияет на функциональность.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!

- Обратите внимание на то, что гелевая пленка должна быть наклеена на прибор стороной, на которой была размещена защитная пленка синего цвета. В противном случае возможно появление раздражения на коже.

3.3 Применение

Миостимулятор для брюшного пресса SEM 15 был разработан специально для развития и укрепления брюшной мускулатуры, а также для расслабления мускулатуры нижней части спины.

Наклейте миостимулятор EMS на нужную часть тела (см. рисунок).

1. Нажмите и удерживайте кнопку «+», пока не раздастся длинный звуковой сигнал.
2. Снова нажмите кнопку «+», чтобы начать стимуляцию на ступени интенсивности 1. Для достижения нужной интенсивности нажмите кнопку «+» еще несколько раз.
3. Нажмите кнопку «–» для снижения интенсивности.

Для выключения миостимулятора EMS нажмите и удерживайте кнопку «–», пока не раздастся длинный звуковой сигнал. Через 20 минут прибор отключается автоматически.

После применения снова разместите защитную пленку на гелевой пленке.

Для получения оптимальных результатов рекомендуем Вам 4-недельный план тренировок. При этом учитывайте следующие рекомендации:

Важное примечание!

- Прибор работает только при наличии достаточного контакта с кожей. Если контакт с кожей отсутствует, то стимулирующие импульсы не посылаются.
- Выключайте миостимулятор EMS перед его снятием.
- Если батарейка села (недостаточный уровень стимуляции, отсутствие звуковых сигналов), замените ее!
- Для оптимальной стимуляции рекомендуется производить замену гелевой пленки одновременно с заменой батарейки.
- Не используйте миостимулятор EMS на одной и той же части тела чаще одного раза в день.
- При продолжительном сигнале отключите прибор. Очистите гелевую пленку и попробуйте запустить программу снова. Если продолжительный сигнал не прекращается, замените гелевую пленку.
- Если клеящая способность гелевой пленки снизится, немедленно замените ее. Используйте миостимулятор EMS только после замены гелевой пленки. В противном случае неравномерное приклеивание гелевой пленки может повредить кожу.
- Если Вы чувствуете неприятные электрические покалывания, отключите миостимулятор EMS и используйте его на другой части тела.
- Система Smart Contact Detection автоматически подает звуковой сигнал при соприкосновении двух электродов.

4. Программы

Цикл	1	2	3
Ширина импульса	400 мкс	400 мкс	400 мкс
Частота импульса	2 Гц	4 Гц	25 Гц (грудь)
On-Time	60 с	60 с	20 с/3*
Off-Time	2,5 с	2,5 с	1,5/10 с**

On-Time (с) = цикл времени включения в секундах (сокращение)
Off-Time (с) = цикл времени выключения в секундах (расслабление)

* В цикле 3 имеется три индивидуальных сеанса.

** Для каждого третьего сеанса время Off-Time составляет 10 секунд.

Примечание: части изделия не требуют технического обслуживания.

5. Утилизация

Использованные батарейки, разряженные полностью, следует выбрасывать в специальные контейнеры, сдавать в пункты приема спецотходов или возвращать продавцам электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию батареек.
Примечание: Эти знаки предупреждают о наличии в батарейках следующих токсичных веществ: Pb = батарейка содержит свинец, Cd = батарейка содержит кадмий, Hg = батарейка содержит ртуть.

Pb Cd Hg

Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования 2002/96/EC — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Если у Вас возникли вопросы, обращайтесь в коммунальную организацию, занимающуюся проблемами утилизации.

6. Технические данные

Тип	Миостимулятор для брюшного пресса SEM 15
Форма кривой на выходе	двухфазные прямоугольные импульсы
Длительность импульса	400 мкс ± 10 %
Частота импульса	2–4–25 Гц ± 10 %
Напряжение на выходе	макс. 80 Вpp ± 10 % (на 1000 Ом)
Выходной ток	макс. 80 мApp ± 10 % (на 1000 Ом)
Источник питания	3В, батарейка CR2032
Длительность процедуры	20 минут, затем прибор